



MINÄ JA SINÄ, TÄSSÄ JA NYT
Tanssijan läsnäolon vahvistaminen aistihavaintojen tiedostamisen
kautta

Opinnäytetyö

Pauliina Pesonen

Tanssinopettajan koulutusohjelma
Tanssinopettaja (AMK)

Hyväksytty ____ . ____ . ____

Minä ja sinä, tässä ja nyt
*Tanssijan läsnäolon vahvistaminen aistihavaintojen
tiedostamisen kautta*

Opinnäytetyö

Pauliina Pesonen

Savonia-ammattikorkeakoulu
Musiikki ja tanssi

Tanssinopettajan koulutusohjelma

Opinnäytetyön ohjaus: Paula Salosaari

27.4.2010

Savonia-ammattikorkeakoulu
Musiikki ja tanssi
Tanssin koulutusohjelma

PESONEN, Pauliina. 2010. *Minä ja sinä, tässä ja nyt. Tanssijan läsnäolon vahvistaminen aistihavaintojen tiedostamisen kautta*
Tanssipedagogin (AMK) tutkinnon opinnäytetyö, projekti (12 op.), 32 sivua + 2 liitettä.

Tiivistelmä

Opinnäytetyön raportti tarkastelee teoksen Minä ja sinä, tässä ja nyt koreografista harjoitusprosessia ja harjoitusprosessin tuloksia tanssijoiden kokemusten pohjalta. Koreografisen harjoitusprosessin aikana koreografi pyrki käyttämään tanssijoiden aistihavaintoja korostavia työskentelytapoja ja tätä kautta lisäämään tanssijoiden kehotietoisuutta ja läsnäoloa heidän esiintyessään.

Teosta esitettiin projektin aikana yhteensä 6 kertaa neljässä eri tilaisuudessa: harjoitusvaiheessa sekä work in process-esityksenä keväällä 2009, harjoitustauon aikana syksyllä 2010 ja harjoitustauon aikana sävelletyn musiikin kanssa keväällä 2010. Tanssijoina teoksessa toimi kaksi tanssinopettajaopiskelijaa, joista toinen oli aiemmin suorittanut tanssialan perustutkinnon.

Opinnäytetyön aineistoa hankittiin ryhmähaastatteluiden ja kyselyiden kautta. Tarkastelun keskiössä on tanssijoiden kokemukset ja havainnot heidän omasta työskentelystään.

Aistihavaintoja korostavat työskentelytavat syvensivät tanssijoiden kehotietoisuutta ja he tulivat tietoisemmaksi liikkumisestaan ja ympäristöstään. Myös tanssijoiden vuorovaikutus sekä ympäristönsä että toistensa kanssa syveni. Sekä ammattitanssijat että tanssin harrastajat voisivat syventää kehotietoisuuttaan tanssiessaan lisäämällä tietoisuuttaan aistihavainnoistaan.

Avainsanat: läsnäolo, aistihavainto, aistiminen, tanssija

Savonia-ammattikorkeakoulu
Musiikki ja tanssi
Tanssin koulutusohjelma

PESONEN, Pauliina. 2010. *Me and you, here at this moment. Strengthening the dancers' presence by being aware of one's sensory perception*
Tanssipedagogin (AMK) tutkinnon opinnäytetyö, projekti (12 op.), 32 sivua + 2 liitettä.

Abstract

This thesis examines the choreographic training process of the piece *Me and you, here at this moment*, and the processes outcomes based on the dancers' experiences. During the choreographic training process the choreographer tried to use methods that emphasized the dancers' sensory perceptions and thus increase the dancers' kinesthetic awareness and presence during their performance.

During the project the piece was performed 6 times at four different occasions: during the training process and as a work in progress performance in the spring of 2009, during the training break in the autumn of 2010 and with music, composed during the training break, in the spring of 2010. The dancers in the project were two dance teacher students, one of whom is also a professional dancer.

The data for this thesis was collected by group interviews and questionnaires. The main focus was on the dancers' experiences and observations of their own work.

The methods emphasizing sensory perception deepened the dancers' kinesthetic awareness and they became more aware of their movement and surroundings. Furthermore, their interaction with their surroundings and each other deepened. Both professional dancers and amateurs could deepen their kinesthetic awareness while dancing by increasing their awareness of their sensory perceptions.

Keywords: presence, sensory perception, perceiving, dancer

Sisällys

1	JOHDANTO.....	3
2	TAUSTAA OPINNÄYTETYÖN AIHEELLE	5
2.1	Koreografisia lähtökohtia	5
2.2	Taustani tanssijana ja sen vaikutukset teokseen	7
2.3	Tanssijoiden ja säveltäjän esittely.....	8
3	KOREOGRAFIAN SYNTYPROSESSI.....	10
3.1	Harjoitusprosessi	10
3.2	Teoksen liikemateriaalin työstäminen	13
4	AISTEJA STIMULOIVAT HARJOITUKSET	15
4.1	Kinesteettinen ja proprioseptinen aisti.....	15
4.2	Näkö-, kuulo- ja tuntoaisti	17
4.3	Kokonaisvaltaisen läsnäolon harjoittelu aistien kautta.....	19
5	ESITYKSET.....	21
5.1	Vuoden 2009 esitykset	21
5.2	Kevään 2010 esitykset.....	23
6	MUSIIKKI.....	25
6.1	Musiikin säveltäminen ja toteuttaminen teokseen	25
6.2	Musiikin ja tanssin yhdistäminen	26
7	LOPPUPÄÄTELMÄT JA TULOKSET	27
7.1	Kuinka vaikutin koreografina tanssijoiden keholliseen kokemukseen? ..	27
7.2	Mitä tekisin toisin?	28
7.3	Jatkotutkimusaiheita? Mitkä asiat tarvitsevat vielä tarkastelua?.....	29
	LÄHTEET	31
	LIITTEET	32

1 JOHDANTO

Toteutin opinnäytetyönäni projektin, jonka aikana tarkkailin sitä, kuinka saisin koreografina koreografian harjoitusprosessin aikana tarjottua tanssijoille työskentelytapaa, joka korostaa tanssijan työssä kokonaisvaltaista läsnäoloa. Kokonaisvaltaisella läsnäololla tarkoitan näkö-, kuulo-, tunto- ja kinesteettisen aistin yhtäaikaista toimimista. Se sisältää myös tietoisuuden siitä, mitä on tekemässä, mitä ympärillä tapahtuu ja jatkuvaa havainnointia siitä, kuinka nämä kaksi – oma tekeminen ja ympäristön tapahtumat – vaikuttavat toisiinsa.

Kinesteettisellä aistilla tarkoitan liiketuntoaistia, jonka avulla ihminen on tietoinen koko kehonsa nivelten asennoista ja kehonsa liikkeistä. Koreografian harjoitusprosessissa pyrin myös stimuloimaan proprioseptiivistä aistia, toiselta nimeltään asentoaistia, joka toimii lähinnä tiedostamattomasti. Tämän aistin aistimukset tulevat nivelistä, lihaksista, jänteistä ja nivelsiteistä. (Kranowitz, 1998)

Valitsin tämän aiheen, koska halusin lähteä etsimään keinoja, joilla saada tanssimiseen muutakin sisältöä kuin liikkeen oikea suoritustapa. Itse koin harrastusvuosien balettitunneilla, että tarkasti määriteltyjä liikkeitä harjoiteltaessa keskityttiin lähinnä tanssiteknisesti puhtaiden liikkeiden tuottamiseen. En läheskään aina tuolloin kokenut tanssivani tanssitunnilla. Kuinka siis saada tarkasti määritellyt liikkeet tuntumaan ja näyttämään tanssilta, ei vain puhtaasti suoritetuilta?

Projekti koostui kolmesta osasta: (1) koreografian harjoituksista ja ensimmäisistä esityksistä ilman musiikkia, (2) harjoittelutauosta, jolloin teokseen sävellettiin musiikki sekä (3) viimeisistä esityksistä sävelletyn musiikin kanssa. Projektista käytännöntyötä oli noin 2/3 suhteessa kirjalliseen työhön. Projektia tukevinä ja aineistoa tallentavina tutkimismenetelminä käytin ryhmähaastatteluja, kyselyitä sekä harjoitusten ja esitysten havainnointia tapahtumahetkellä ja jälkeenpäin videokuvan avulla.

Olisin voinut toteuttaa projektin niin, että olisin toiminut opettajana koreografina toimisen sijaan. Koreografin näkökulmasta toimiminen kiehtoo minua kuitenkin enemmän, koska tanssijoiden työskentelyyn vaikuttaa tietoisuus esityksen lähestymisestä. Vaikka joku harjoitus tuntuisi omituiselta, kuvittelisin tanssijoiden motivaation harjoitusta kohtaan olevan erilainen esityksenharjoitustarkoituksessa kuin tavallisella tanssitunnilla. Tanssijat ovat lopulta menossa lavalle, katsojien silmien eteen, jossa heidän taitonsa ja tietonsa ovat esillä.

2 TAUSTAA OPINNÄYTETYÖN AIHEELLE

2.1 Koreografisia lähtökohtia

Olen tehnyt yhden soolokoreografian ollessani oppilaana Kuopion Musiikkilukiassa ja yhden soolo- sekä ryhmäkoreografian Savonia-ammattikorkeakoulun opiskeluaikana. Ensimmäisessä soolokoreografiassa tanssin itse, koska tanssijana toimiminen kuului kyseisen lukiokurssin oppisisältöön. Nyt ammattikorkeakouluopinnoissa sain valita, enkä itse toiminut tanssijana tekemissäni koreografioissa. Koen tanssiteokset ensisijaisesti visuaalisena taiteenmuotona ja jos harjoituksissa itse tanssisin koko ajan, en koreografina näkisi teosta, ja en siten saisi kokemusta lopullisesta teoksen esitysmuodosta.

Olin aikaisemmin tehnyt koreografina vain sooloja ja ryhmäkoreografioita, joissa tanssijoita oli enemmän kuin kolme. Halusin tästä syystä haastaa itseni ja tehdä dueton. Lopullinen päätös dueton tekemisestä syntyi, kun katsoin [www.youtube.com:sta](http://www.youtube.com/watch?v=VDr-10wkTdg) osan Netherlands Dance Theatren, Jiri Kyliänin koreografioimasta teoksesta Sleepless (<http://www.youtube.com/watch?v=VDr-10wkTdg>).

Teos inspiroi minua ja antoi alkusysäyksen koreografian suunnitteluun. Kyseisen teoksen ensimmäisessä duettokohtauksessa tanssii mies ja nainen. Vaikka duettokohtaus sisältää paljon nostoja ja fyysistä kontaktia, heidän kontaktistaan tekee erityisen vahvan mielestäni muu kuin fyysinen kontakti. He ovat toisilleen läsnä.

Koreografiaa tehdessäni suunnittelen yleensä liikemateriaalipohjan valmiiksi. En kuitenkaan halua näyttää tanssijoille liikkeiden lopullista versiota. Näytän tanssijoille liike-
raakileen, jota he saavat työstää eteenpäin, omaan kehoonsa sopivaksi.

Liikekielellisesti minua kiehtoo tanssilajien rajatiloissa liikkuminen. Halusin opinnäytetyöprojektissani haastaa tanssijoita pohtimaan, milloin liike muuttuu nykytanssista baletiksi ja baletista nykytanssiksi, ja sitä, onko tanssilajilla merkitystä teoksen kannalta. Puhuttaessa kokonaisvaltaisesta läsnäolosta mielestäni tanssilajilla ei ole merkitystä. Samoja periaatteita pystyy soveltamaan lajiin kuin lajiin.

Perinteisesti baletin traditioon kuuluu, että tanssijat esittävät lavalla jotain roolia. Itse tanssiminen ja roolin esittäminen on perinteisissä baleteissa usein erotettu toisistaan käyttämällä mimiikkaa ja tiettyjä käsieleitä ilmaisemaan esimerkiksi tunnetiloja. (Salo-saari 2001, 28; Minden 2005, 252.) Kokemukseni mukaan teatteri- ja tanssitaide on kehittymässä siihen suuntaan, että esiintyjät ovat lavalla aitoja omia itsejään. Tunteita ja tapahtumia ei esitetä, ne koetaan. Pohtiessani kokonaisvaltaisen läsnäolon käsitettä mieleeni tuli, voisiko esiintyjä baletissakin kokea, eikä esittää. Tämän takia halusin, että tanssijat ovat lavalla täysin oma itsensä. Ohjeistin, että kaikki, mitä lavalla tapahtuu, saa tapahtua. Tanssijat saivat näyttää lavalla tunteita, hymyillä kun hymyilyttää, vaikka nau-raa.

Jaana Klevering kuvaa maaliskuussa 2004 Barcelonassa näkemäänsä improvisaatioesi-tystä teoksessa *Tanssintekijät -35 näkemystä koreografian työhön* seuraavasti:

Toistensa kanssa samalle taajuudelle kytkeytyneitä, toisiinsa lähes vaistonvaraisesti rea-goivia esiintyjä. Yksityiskohtaisesti ja heppoudella liikkuvia tanssijoita. Ei-esittävää läsnäoloa näyttämöllä ja samanaikaisesti hyvin selkeästi esille tuotua näkemystä oman tanssin viimeistellystä muodosta.

Jyrkkä 2005, 27

Halusin selvittää, voiko tuota kaikkea tapahtua ennalta määrättyssä, tarkkasti määriteltä liikemateriaalia sisältävässä koreografiassa.

Kun aloitan uuden koreografisen prosessin, alan yleensä työstämään kokonaisuutta ensin mielikuvissani. Näen mielessäni erilaisina visuaalisina kuvina kohtauksia mahdollisesta lopputuloksesta ja kirjaan näitä mielikuvia ylös. Vasta, kun olen mielessäni hah-mottanut jonkinlaisen kokonaisuuden, alan työstämään siihen liikemateriaalia. Liikema-teriaalinen tuottamisprosessi saattaa muuttaa kokonaisuuden rakennetta radikaalistikin, ja yleensä näin käykin. Vaikka visuaaliset mielikuvat alussa ovat työskentelyni lähtökohta, olen koko koreografian tekemisprosessin ajan hyvin avoin muutoksille.

2.2 Taustani tanssijana ja sen vaikutukset teokseen

Löysin oman tanssimiseni varsinaisesti vasta Savonia-ammattikorkeakoulussa opiskellessani. Olin löytänyt siitä palasia lukioaikana käydessäni Minja Mertasen butokursseilla hänen opiskellessaan Savonia-ammattikorkeakoulun tanssinopettaja-koulutuksessa. Ennen kokemuksiani butosta olin sitä mieltä, että tanssimisessa on ensin tanssitekniikka ja sen jälkeen toissijaisena tanssitekniikan päälle opetellaan ilmaisu. Buto avasi kokemusmaailmani kokonaan ja sain kokea ilmaisevani kehollani ilman perinteisiä tanssiteknisiä vaatimuksia. Näillä perinteisillä tanssiteknisillä vaatimuksilla tarkoitan esimerkiksi kehon linjausten ajattelemista ja tiettyjen asentojen tai liikeratojen käyttöä.

Kokemukseni butosta vaikutti minuun ihmisenä paljon ja sai minut kyseenalaistamaan suorittavaa elämäntapaa, johon olin tottunut ja johon edelleen usein lipsun. Monissa harjoituksissa, joita Minja Mertasen kanssa teimme, liikuttiin todella hitaasti. Saatoimme esimerkiksi kävellä kahden metrin matkan käyttäen aikaa kaksikymmentä minuuttia, kymmenen minuuttia per metri. Silloin tuntui, että aika pysähtyi, ja pystyin olemaan siinä hetkessä täydellisesti läsnä, olemalla vain minä ja kävelemällä hitaasti eteenpäin. Samalla ajatusten vapautuessa kaikesta ylimääräisestä koin, että aistihavaintoni vahvistuivat, mikä taas toi lisää läsnäolon tunnetta.

Lukioaikana pidin vielä kokemukseni butosta ja muusta tanssimisesta hyvin erillään. En kokenut vielä silloin tarvetta yhdistää ilmaisua samalla tavalla muihin tanssilajeihin. Opetusharjoitteluissa aloin vähitellen löytää yhteyttä butokokemuksen ja muun tanssimiskokemuksen välille. Vastaani tuli usein kysymys, miksi opetan tanssia. Mitä tanssi minulle tarkoittaa? Mitä se minulle merkitsee? En tuolloin osannut vielä sanallistaa tätä kokemusta. Aloin lisäksi kiinnostua siitä, millä tavoin saisin oman tanssimiskokemukseni myös opettamaani tanssiin.

Vuoden 2008 keväällä sain tanssia luokkatoverini Maria Ahon soolokoreografian, *Tanssille hetki, hetkelle tanssi*. Kyseisen teoksen liikemateriaali luotiin improvisaation keinoin. Kun esitin tuon koreografian, koin tanssivani enemmän kuin ikinä! Tanssikokemus toi mieleeni vahvasti butokokemuksen ja aloin pohtia, mikä tanssimisessäni oli se ratkaiseva tekijä, joka mahdollisti tanssiteknisestäkin vaativan liikkumisen tanssimiseksi.

Soolokoreografian esityksen jälkeen kävin lukemassa katsojien palautteita. Esityspaikan eteiseen oli jätetty vihko, johon katsojat saivat vapaasti kirjoittaa palautetta esityksistä. Yksi katsojista oli kirjoittanut Marian soolosta palautteen, joka avasi ajatukseni. Siellä luki *ihanaa läsnäoloa*, tai jotain vastaavaa. Palautteen merkitsevin sana oli minulle läsnäolo. Siitä tuli minun tanssimiseni avainsana.

Syksyllä 2008 minulla oli tanssinopettajakoulutuksen viimeinen lastentanssin opetus-harjoittelu. Pohdin tuolloin harjoitteluraporttissani, kuinka saisin purettua rakentuneen tanssikäsitykseni omaan opetukseeni, laji- ja ikäriippumattomasti. Halusin tutkiskella ja pohtia asiaa lisää, koska en ollut vielä löytänyt konkreettisia keinoja tanssikäsitykseni purkamiseen opetustarkoitukseen.

2.3 Tanssijoiden ja säveltäjän esittely

Tanssijoina teoksessa *Minä ja sinä, tässä ja nyt* toimivat Laura Poikolainen ja Karoliina Lummikko, jotka molemmat opiskelevat tällä hetkellä tanssinopettajiksi. Laura Poikolaisella on lisäksi taustallaan tanssialan perustutkinto. Valitsin heidät tanssijoiksi koreografiaan, koska he molemmat ovat tottuneet työskentelemään tarkasti määritellyn liikemateriaalin kanssa, eikä heillä ollut aiempaa kokemusta siitä, että tanssiessa tietoisesti korostetaan aisteja ja aistihavaintoja. Kysyessäni tanssijoilta heidän taustastaan aistien kanssa työskentelystä Karoliina totesi, että ”*kaikki liikkuminen on kuitenkin aistien kanssa työskentelyä*”. Tämä pitää paikkansa, mutta onko liikkuja aina tietoinen aisteistaan ja aistihavainnoistaan?

Musiikin säveltäjä löytyi kuin sattuman kautta. Olin keväällä 2009 kahvilla ystäväni Aarne Schmittin kanssa ja puhuimme edessä olevasta opinnäytetyöstäni ja pohdin äänen, mistä löytäisin säveltäjän ja Aarne sanoi olevansa käytettävissä. Aarne on säveltäjä-muusikko ja kuvailee tavallista sävellystyötään indie-popiksi. Hän pyrkii kuitenkin yhdistelemään kappaleissaan erilaisia genrejä ja siksi materiaali aaltoileekin popista bluesiin.

Aarnea kiehtoo omien sanojensa mukaan äänen ja visuaalisen taiteen, tässä tapauksessa tanssin, yhdistäminen. Tämä projekti tarjosi tilaisuuden kokeilla, kykenisikö hän tulkit-

semaan näkemäänsä ja muokkaamaan näkemänsä tunnetilan musiikiksi. Osaltaan häntä houkutti myös mahdollisuus päästä tekemään yhteistyötä useiden eri soittimien ja soittajien kanssa.

3 KOREOGRAFIAN SYNTYPROSESSI

3.1 Harjoitusprosessi

Koreografian työstäminen tapahtui keväällä 2009. Koreografiaa työstäessä pidin tanssijoille kahdenlaisia harjoituksia: (1) harjoituksia, joiden aikana tanssijat harjoittelivat teoksen liikemateriaalia ja (2) harjoituksia, joissa he keskittyivät aistien stimulointiin ja kokonaisvaltaisen läsnäolon harjoitteluun. Tanssijat itse toivoivat, että läsnäoloharjoitukset olisivat erillään koreografian liikemateriaalin harjoittelusta. He ajattelivat liikemateriaalin ensin tanssitekniseltä pohjalta ja sen jälkeen liikkeeseen syvennettiin läsnäoloa. He kokivat tämän luonnolliseksi tavaksi toimia ja halusin antaa heille mahdollisuuden päättää toimintatapoja, koska käsitelimme harjoitusprosessissa monia tanssijoille ennestään todella vieraita osa-alueita. Edes yksi totuttu toimintatapa loi pedagogisessa mielessä turvallisuuden tunnetta.

Koen aistien stimuloinnin ja aistihavaintojen huomioimisen tärkeäksi asiaksi harjoitella, koska aistihavaintojen tiedostaminen ei ole automaattinen tapahtuma. Alwin Nikolaiksen mukaan (Nikolais, 1964) varsinaista aistihavaintoa ei välttämättä tapahdu ilman, että yksilö keskittyy tiettyyn aistikanavaan. Tanssija voi esimerkiksi katsoa ja saada näköaistinsa kautta paljon visuaalisia ärsykyksiä, mutta aivot voivat jättää nämä ärsykkeet käsittelemättä. Tanssija ei tällöin oikeasti näe yhtään mitään.

Halusin harjoituksissa korostaa tanssijoiden omaa havainnointia omasta kehostaan ja liikkeistään. En halunnut sanoa tanssijoille perinteisesti liikkeiden korjauksia, vaan kehotin heitä havainnoimaan omaa kehoaan, mitä he todellisuudessa tekivät. Liikkeiden muokkaaminen tapahtui näin enemmän heidän oman tiedostamisensa kautta, ei koreografian käskyjen toteuttamisen kautta. Esimerkiksi, jos olin ohjeistanut Laura kurottamaan kädellään pitkälle taakse, eikä hän heti oivaltanut, mitä tarkoitin, saatoin kysyä häneltä, mistä hänen kätensä kulkee kyseisessä kohdassa. Laura saattoi aluksi vastata, ettei tiedä. Kun hän keskittyi ja havainnoi kätensä reitin, hän itse hoksasi, mitä oli tehnyt eri tavalla kuin ohjeistin ja muutti sitä kautta käden reittiä.

Lisäksi kehotin tanssijoita harjoituksissa näyttämään toisilleen liikkeitä ja liikekombinaatioita jonkun verran. He saivat näin vertailukohtaa, minkälaiselle jokin liike heistä itsestään tuntuu ja miltä se näyttää toisen tekemänä. Tätä kautta liikemateriaali myös yhtenäistyi tanssijoiden kesken ilman, että minun olisi tarvinnut koreografina putsata liikemateriaalia erikseen.

Annoin aluksi liikemateriaalia harjoiteltaessa tanssijoiden käyttää peilejä apuna. Helmikuun lopulla 2009 päätin kuitenkin laittaa peilit piiloon, koska mielestäni tällä tavoin tanssijoiden kinesteettisen aistin käyttö lisääntyi ja tietoisuus itsestä tuli sisäkautta, ei peilin kautta.

Vähitellen esityksen lähestyessä aloin hämärtää kahden erilaisen harjoituksen, liikemateriaalin harjoittelemisen ja aistien stimulointiharjoitusten rajaa ottamalla teoksen liikemateriaalia mukaan aistiharjoituksiin ja aistiharjoituksia liikemateriaalin harjoittelemiseen. Esityksessä tarkoituksena oli, että tanssijat pyrkivät olemaan mahdollisimman paljon tietoisia kaikista aisteista, joita he stimuloivat harjoituksissa.

Kysyin kevään 2009 kyselyssä tanssijoilta, miten heidän työskentelyään olisi muuttanut, jos kokonaisvaltaista läsnäoloa olisi harjoiteltu workshop-muotoisesti koreografian työstämisen sijaan. Laura totesi suoraan, ettei olisi ollut läheskään niin aktiivinen työskentelyssään kuin nyt oli. Karoliina sanoi, että olisi luultavasti työskennellyt samalla tavalla, mutta asioiden käsitteleminen olisi jäänyt pinnallisemmaksi. Esiintymiset itsessään veivät hänen mielestään aistien käytön tutkimista pidemmälle ja asiat konkretisoituivat. Sain näin varmistuksen omalle päätelmälleni, että esitystä harjoiteltaessa tanssijoiden motivaatio on suurempi kuin muuten vain asioita opeteltaessa.

Minun ja tanssijoiden tanssikäsitykset - tunne siitä, että itse tanssii - olivat keväällä 2009 melkoisessa ristiriidassa keskenään. Laura ja Karoliina kokivat tanssivansa silloin, kun heidän ei tarvitse ajatella mitä he tekevät:

Koen tanssivani silloin, kun liikkeiden tekeminen tuntuu sujuvalta ja luonnolliselta, eikä suorittamiseen varsinaisesti tarvitse kiinnittää huomiota. Silloin kun nautin eniten tanssimisesta, en oikeastaan ajattele mitään, en kehoani, en liikkeitä, enkä ilmaisua.

Karoliina Lummikko, Kyselyvastaus 8.4.2009

- - koen tanssivani silloin, kun minun ei tarvitse ajatella mitä teen, mihin suuntaan ja millä tavoin.

Laura Poikolainen, Kyselyvastaus 6.4.2009

Tulkitsen Lauran ja Karoliinan tanssikäsitysten pohjautuvan Mihaly Csikszentmihalyin esittämään flow-teoriaan. Flow-teorian mukaan motivaatio tiettyyn toimintaa tulee toiminnasta itsestään ilman ulkoisia palkkioita. Tähän liittyy vahvasti virtauskokemus, flow, jolloin ihminen uppoituu toimintaan niin syvästi, että unohtaa ulkopuolisen maailman kokonaan. Flow-kokemus on mahdollinen, kun toiminta on yksilölle sopivan haastavaa, jolloin yksilö ei kyllästy toiminnan helppoudesta, eikä ahdistu sen vaikeudesta. (Tynjälä 2004, 106)

Harjoitusten havainnoinnin pohjalta voin sanoa, että kokonaisvaltaisen läsnäolon saaminen liikkeeseen on aluksi todella haasteellista. Se vaatii tanssijoilta paljon ajatustyötä erityisesti silloin, jos tanssijat eivät ole tottuneet kyseisenlaiseen työskentelytapaan. Tällöin flow-kokemus ei ole tanssijoille mahdollinen. En ymmärtänyt ottaa tätä huomioon suunnitelllessani harjoituksia, koska itselläni kokonaisvaltaisen läsnäolon harjoittelu tapahtui tiedostamattomasti. Olin ensin alkanut harjoitella sitä tanssiessani ja vasta sen jälkeen käsitteellistin sen. Nyt tanssijoiden oppimisprosessi tapahtui päinvastaisesti: ensin kävin kokonaisvaltaisen läsnäolon tanssijoiden kanssa läpi käsitteiden kautta ja vasta sen jälkeen tanssijat kokeilivat sitä käytännössä itse.

Erityisesti Laura koki keväällä 2009 läsnäolon harjoittelemisen rankkana ja energiaa vievänä:

Vaikka harjoituksia lopetettiin ajoissa jne. tuntui, että materiaali ja/tai ajatusmaailma oli sen verran vieras, että sen hahmottamiseen ja hallitsemiseen meni hurjan paljon energiaa.

Laura Poikolainen, Kyselyvastaus 6.4.2009

Tanssijat olivat usein harjoituksissa todella väsyneitä. Laura koki väsyttäväksi muun muassa sen, että teosta harjoiteltaessa ja esitettäessäkin ”periaatteessa kaikki oli sallittua”. Itse ajattelin antavani kerrankin tanssijoille luvan olla omia itsejään, he saivat sii-

hen vapauden. Lauran kokemuksen mukaan kokonaan tarkasti koreografioitu teos tuo enemmän turvaa. Silloin tanssija ei ole täysin paljaana yleisön edessä.

Molempien tanssijoiden tanssikäsitykset säilyivät kautta koko prosessin samana. Heidän kyselyvastauksissaan kuitenkin pilkahtelee lauseita, jotka kertovat aistien ja niiden havaintojen huomioimisen tulleen omalla tavallaan osaksi heidän tanssimistaan.

Karoliinan ajattelussa tapahtui muutosta keväiden 2009 ja 2010 välillä:

Aikaisemmin menin lavalle nauttimaan kokonaisuuden tuomasta hyvänolon tunteesta, jossa ei erottunut mikään erityinen aisti tai kokemus. Nykyään tahdon tuntea kehoni asentoja, erilaisia liikelaatuja, tuntea yhteyden päästä varpaisiin ja huomata miten jalkani koskettaa lattiaa ym. Tahdon myös nähdä ja kuulla mitä ympärilläni tapahtuu, olla oma itseni, omien vahvuuksieni ja heikkouksienikin kanssa.

Karoliina Lummikko, Kyselyvastaus 13.3.2010

Aistit olivat siis tulleet selkeästi osaksi Karoliinan tanssimista. Erityisesti muutosta tapahtui siinä, että Karoliina tuli tietoisemmaksi aisteistaan. Hän ei enää tuntenut vain kokonaisvaltaista aistimusta ”hyvänolon tunteesta”, vaan pystyi erottelemaan eri aistimuksia ja näin kiinnittämään huomiota yksityiskohtiin kokonaisuuden rinnalla.

Kysyin tanssijoilta kevään 2010 kyselyssä, kokivatko he tanssivansa kun esittivät minun koreografiaani. Tanssijoiden vastauksista käy ilmi, että he olivat nyt noin vuoden mittaisen prosessin jälkeen sisäistäneet kokonaisvaltaisen läsnäolon ajatuksen niin hyvin, että flow-kokemus oli mahdollinen. Heidän ei tarvinnut enää ajatella yhtä paljoa aistihavaintojaan kuin noin vuosi sitten.

3.2 Teoksen liikemateriaalin työstäminen

Teoksen *Minä ja sinä, tässä ja nyt* liikemateriaali on pitkälti itseni tuottamaa. Tuotin liikemateriaalista kuitenkin vain raakileen, jossa ei välttämättä ollut esimerkiksi tarkasti määriteltä dynamiikkaa tai ajoitusta. En mielelläni näytä liikkeitä tanssijoille täysillä tehden, vaan markkeeraten. Jätän näin tanssijoille tilaa toteuttaa liikkeet loppujen lopuksi omalle keholleen sopivalla tavalla. Täten teoksista tulee toivottavasti enemmän tans-

sijoiden itsensä näköisiä, vaikka liikemateriaalipohja olisikin tunnistettavissa minun materiaalikseni.

Käytin koreografiassa sekä baletin että nykytanssin liikekieltä. Halusin tällä tavoin toteuttaa sitä ajatustani, että tanssilajilla ei ole väliä puhuttaessa kokonaisvaltaisesta läsnäolosta. Halusin myös haastaa tanssijoita yhdistämään näitä kahta tanssilajia. Valitsin tanssilajeiksi juuri baletin ja nykytanssin, koska minulla itselläni on näistä kahdesta tanssilajista tanssijantyöllisesti eniten kokemusta.

Tanssijat eivät kokeneet varsinaisesti tanssivansa teoksen aikana balettia, vaikka teos selkeästi sisälsi osioita, jotka olivat perinteistä baletin liikekieltä. Aluksi ohjeistin tanssijoita ajattelemaan eri tanssilajien osioissa balettia ja nykytanssia osion mukaan. Lopuksi sillä ei ollut minullekaan koreografina väliä, mitä tanssilajia tanssijat kokivat tanssivansa. Kunhan he kokivat tanssivansa ja olevansa kokonaisvaltaisesti läsnä, se oli koreografiassa tärkeintä.

Teos sisältää myös tanssijoiden muokkaamaa liikemateriaalia. Haastoin tanssijat miettimään omaa käsitystään baletin ja nykytanssin liikekielistä ja annoin heille tehtäväksi muuntaa minun tuottamaani baletin liikekieltä nykytanssiksi.

Koko harjoitusprosessin ajan rohkaisin tanssijoita analysoimaan omaa tekemistään ja ajatteluaan heidän harjoittellessaan liikemateriaalia. Kyselin paljon asioita, esimerkiksi mistä liike lähtee, mihin suuntaan tanssijat katsovat, missä kohti keho on auki, missä kiinni, mihin suuntaan liike menee ja niin edelleen. Ohjeisti heitä myös sanallistamaan näitä asioita. En antanut heille mahdollisuutta työskennellä heidän tottumallaan tavalla, vain tekemällä liikkeitä, vaan laitoin heidät samalla myös ajattelemaan, mitä he oikeasti tekevät.

Tanssijat meinasivat välillä kevään 2009 harjoituksissa hermostua tällaiseen työskentelytapaan. Luulen tämän johtuvan siitä, että he eivät kevään harjoituksissa pystyneet saamaan flow-kokemuksia, eivätkä näin päässeet nauttimaan itse tanssimisesta. Tanssijat olivat kuitenkin sitkeitä ja selkeästi motivoituneita työskentelemään, vaikka en antanut periksi heidän tottumilleen työskentelytavoille.

4 AISTEJA STIMULOIVAT HARJOITUKSET

4.1 Kinesteettinen ja proprioseptinen aisti¹

Stimuloidakseen kinesteettistä aistia tanssijat skannasivat kehonsa päästä varpaisiin huomioiden niveltensä asennot ja kuunnellen kehonsa olotilaa. Tanssijat tekivät tätä harjoitusta yleensä osana lämmittelyä. Ensimmäisiä kertoja harjoitusta tehdessään Karoliina sanoi, että oli vaikeaa saada käytyä koko keho läpi, ja välillä hän huomasi hyppäävänsä ajatuksissaan jonkun kehon kohdan yli.

Toisessa kinesteettistä aistia stimuloivassa harjoituksessa tanssijat laittoivat toisiaan erilaisiin asentoihin, purkivat asennon jonka jälkeen heidän täytyi ilman apua löytää sama asento uudelleen. Tanssijat tekivät tätä asennonetsimisharjoitusta kahdella tapaa: (1) he saivat etsiä asennon vapaasti, toisen tanssijan asentoa luodessaan käyttämiä liikeratoja apuna käyttäen ja (2) niin, että heidän täytyi löytää kyseinen asento ilman näitä tiettyjä liikeratoja. Jälkimmäisessä he stimuloivat myös proprioseptistä aistia, asentoaistia, koska he eivät saaneet käyttää liikemuistiaan apuna etsiessään asentoja.

Toinen harjoitus, jolla tanssijat stimuloivat proprioseptistä aistiaan oli asennontunnusteluharjoitus, jossa tanssijat siirtyivät silmät kiinni asennosta toiseen (1) suoraan tai (2) vapaasti improvisoiden liikettä, tunnustellen jokaisen asentonsa erikseen. Laura kommentoi asennontunnusteluharjoituksen jälkeen, että asento oli helpompi hahmottaa, kun asentojen välissä liikkui improvisoiden. Molemmissa proprioseptistä aistia stimuloivissa harjoituksissa haastavammaksi osoittautui harjoituksen versio, jossa tanssijoilla ei ollut mahdollista hyödyntää liikemuistiaan (asennonetsimisharjoituksen tapa 1 ja asennon-

¹ Kinesteettisellä aistilla tarkoitan liiketuntoaistia, jonka avulla ihminen on tietoinen koko kehonsa nivelten asennoista ja kehonsa liikkeistä. Proprioseptiivinen aisti, toiselta nimeltään asentoaisti, toimii lähinnä tiedostamattomasti. Tämän aistin aistimukset tulevat nivelistä, lihaksista, jänteistä ja nivelsiteistä. Kranowitz 1998, 259–263.

tunnusteluharjoituksen tapa 1). Kinesteettinen aisti ei näissä harjoituksissa pystynyt autamaan asennon hahmottamista.

He tekivät samaa asennontunnusteluharjoitusta käyden läpi koreografian liikemateriaalia pysähdellen valitsemiinsa kohtiin. Määrätyllä liikemateriaalilla kyseinen harjoitus osoittautui haasteelliseksi. Tanssijat sanoivat, että oli vaikeaa hahmottaa, missä asennossa oli. Tämä todennäköisesti johtui siitä, että tavallisesti tanssijat liikkuvat kyseisen liikemateriaalin läpi, eivätkä pysähdelleet ja näin käytössä oli kinesteettinen aisti. Nyt pysähteleminen pakotti proprioseptisen aistin toimintaan, eikä kinesteettisestä aistikokemuksesta ollut tanssijoille enää yhtä paljon apua.

Sen jälkeen, kun tanssijat olivat tehneet proprioseptisen aistin stimulointiharjoituksen määrätyllä liikemateriaalilla, pyysin heitä tekemään saman liikemateriaalin uudestaan liikkuen sen läpi ilman pysähdyksiä, nyt ilman erityistä ajattelua. Laura sanoi, että tällä kertaa tasapaino oli helpompi löytää. Karoliina huomasi keskittyneensä ensimmäistä kertaa kahteen aistihavaintoon, näkemiseen ja asennon tuntemiseen, yhtäaikaan, vaikka en ohjeistanut häntä siihen lainkaan.

Tanssijat tekivät saman liikekombinaation myös silmät kiinni niin, etten erikseen ohjeistanut heitä keskittymään mihinkään tiettyyn aistiin. Karoliina koki tunteneensa kehonsa asennot ja liikkeet paremmin kuin silmät auki tehdessään. Samalla hän koki ajattelemansa tilan pienenevän näköaistimusten häviämisen myötä.

Kun harjoittelimme koreografian liikemateriaalia, pyysin tanssijoita tekemään tietyn liikekombinaation niin, että he eivät saaneet liikkua ennen kuin toinen tanssiija oli antanut kosketuksella liikeimpulssin. Tarkoitan liikeimpulssilla sitä, että tanssiija koskettaa toista tanssiijaa johonkin kehonosaan. Kosketuksen voimakkuus ja suunta antavat koskettavalle tanssijalle tiedon, mihin suuntaan ja millä dynamiikalla hän liikkuu. Näin tanssijat saivat kokemuksen siitä, kuinka täysin sama liikkeen voi ajatella lähtevän eri kehonosasta ja he saivat vertailla itsensä ja toisen tanssiijan käyttämiä liikkeiden lähtökohtia.

Mietin itse lähes aina liikeimpulssien paikat tanssiessani. Laura koki liikeimpulssien antamisen haasteelliseksi, koska ei ollut itse miettinyt aikaisemmin, mistä jokin liike

lähtee. Harjoitus siis samalla laittoi tanssijat oikeasti pohtimaan erikseen jokaisen liikkeen lähtökohdan. Kun Karoliina antoi Lauralle liikeimpulsseja, Laura kommentoi niiden tulleen monessa kohtaa täysin eri paikkaan, kuin hän oli itse ajatellut. Karoliina löysi Lauran impulsseista itselleen uusia, mielenkiintoisia liikkeen lähtökohtia, joita ei ollut itse tullut ajatelleeksi ja mitkä helpottivat liikkeiden tekemistä.

Kun tämän harjoituksen jälkeen tanssijat tekivät saman liikekombinaation yksin ilman toisen tanssijan antamia liikeimpulsseja, Laura kuvitteli Karoliinan edelleen antavan itselleen liikeimpulsseja niistä kohdista, mistä hän itse halusi ne ajatella. Hän sanoi tämän selkeyttävän sitä, mistä liike oikeasti lähtee.

4.2 Näkö-, kuulo- ja tuntoaisti

Käytin näkö-, kuulo-, ja tuntoaistia stimuloivien harjoitusten pohjana Valerie Preston-Dunlopin kuvaamia kinesteettisen tietoisuuden² harjoituksia.

—

Stimuloidakseen näköaistiaan tanssijat sanoivat ääneen näkemiään asioita samalla kun tanssivat – joko improvisoidessaan tai tehdessään määrättyjä liikekombinaatioita. Tehdessään tätä harjoitusta ensimmäistä kertaa, Karoliina totesi että liikkuesssa esineiden ja asioiden sanat eivät meinaa tulla helposti mieleen. On vaikeampaa liikkua ja sanoa ääneen, mitä näkee, kuin vain liikkua ja katsoa asioita. Mielestäni tämä kertoo hyvin siitä, miten tavallisesti tanssiessa tanssija ei usein näe mitään, hän vain katsoo. Silloin mielestäni sulkee jotain ulkomaailmasta itseltään pois ja samalla ulkomaailma menettää tanssijasta jotain.

Kevään 2009 harjoitusprosessin loppuvaiheessa tanssijat kertoivat, että olivat tehneet todella yksityiskohtaisia huomioita harjoitustilasta harjoittellessaan teosta. Karoliina osasi kertoa, millä tavoin seinän listat oli naulattu kiinni ja Laura oli laskenut harjoitus-tilan seinässä olevat rimat. Kaiken tämän he olivat huomioineet samalla kun olivat tanssineet, eikä huomioiden tekeminen syönyt tanssimisesta mitään, tanssijat olivat päinvastoin enemmän läsnä olemisessaan ja tanssimisessaan.

² ”kinaesthetic awareness” Preston-Dunlop 1998, 44. Aiheesta lisää ks. Preston-Dunlop 1998, 41-47.

Stimuloidakseni tanssijoiden kuuloaistia käytin harjoitusten taustalla sekä hiljaisuutta että erilaisia musiikkejä. Musiikit olivat aluksi sattumanvaraisesti valittuja. Ennen kuin aloin käyttää hiljaisuutta harjoituksissa, Laura koki, että hänen oli helpompi keskittyä, kun musiikki soi taustalla. Karoliinan mielestä taas hiljaisuudessa tanssiessa tanssiminen muuttui haaleammaksi ja tasapaksuksi.

Harjoituksissa oli keväällä 2009 hiihtoloman aikaan kahden viikon tauko, jonka jälkeen jätin musiikin kokonaan pois harjoituksista. Ilmoitin tämän tanssijoille etukäteen, jotta se ei tulisi heille yllätyksenä. Loman jälkeen tanssijat kokivat hiljaisuuden aluksi ahdistavana. Muutamien harjoitusten jälkeen tanssijat eivät enää erikseen kommentoineet hiljaisuutta.

Tanssijat stimuloivat kuuloaistiaan myös harjoitellessaan koreografian liikemateriaalia. Ohjeistin heitä keskittymään tanssiessaan ainoastaan kuuloaistimuksiin. Tämä harjoitus tehtiin sekä hiljaisuudessa, että musiikin kanssa. Hiljaisuudessa Laura huomasi haluavansa tanssia mahdollisimman hiljaa, ettei tuottaisi yhtään ylimääräistä ääntä. Musiikin kanssa hän koki pystyvänsä tekemään liikkeit isommin. Hiljaisuudessa tanssiessaan Karoliina taas päinvastoin etsimällä etsi liikemateriaalista kohtia, joissa hän pystyi tuottamaan kehollaan ääntä. Lisäksi Karoliinalla kuuloaistiin keskittyminen sai hänet huomaamaan myös näköaistillaan yksityiskohtaisia asioita. Hän sanoi etsivänsä katseellaan asioita, joista voisi kuulua ääntä.

Alwin Nikolais toteaa artikkelissaan *Basic Dance And Sensory Perception* (Nikolais, 1964), että aistit toimivat yhteistyössä keskenään. Esimerkiksi hän ottaa ruoan maun aistimisen, johon vaikuttaa todellisuudessa näköaisti, hajuaisti, sekä makuaisti, ei pelkästään makuaisti. Tämä aistien yhteistoiminta lisää kyseisen artikkelin mukaan myös todellisen aistihavainnon syvyyttä. Karoliina toimi luonnostaan tämän ajatuksen mukaisesti yhdistäessään näköaistin kuuloaistia stimuloivaan harjoitukseen pyrkien näin korostamaan kuuloaistimuksiaan näköaistillaan.

Stimuloidakseen tuntoaistiaan, ohjeistin tanssijoita keskittymään erilaisiin ihon tuntoaistimuksiin heidän tanssiessaan määrättyjä liikekombinaatioita. Karoliina huomasi välillä unohtavansa ajatella tuntoaistia. Niissä kohdissa, joissa hän ei ollut tyytyväinen omaan suoritukseensa, toisin sanoen koki tehneensä virheen, tuntoaisti korostui.

4.3 Kokonaisvaltaisen läsnäolon harjoittelu aistien kautta

Annoin tanssijoille yhden tehtävänannon, jota he toteuttivat omalla vapaa-ajallaan. Tässä tehtävässä tanssijat eivät pyrkineet erittelemään eri aistihavaintoja, vaan yhdistämään aistihavaintonsa kokonaisvaltaiseksi läsnäoloksi. Ohjeistin tanssijoita harjoittelemaan olemaan tietoisia ympäristöstään arkisissa toiminnoissa, kuten kävellessään ulkona tai istuessaan bussissa. Kehotin heitä yrittämään tiedostaa mahdollisimman paljon asioita ympäristöstään yhtäaikaan.

Tanssijat harjoittelivat läsnäoloa ja täysin itsenä olemista toisten edessä läsnäolominuuttiharjoituksella. Siinä tanssijat menivät yksitellen ikään kuin näyttämölle, ottivat oman tilan tanssisalista, ja muut istuivat katsojina yhdellä tanssisalin sivulla. Tanssijalla oli minuutti aikaa olla oma itsensä toisten katseen alla. Minuutin aikana tanssija sai tehdä mitä halusi, olla paikallaan tai liikkua, katsoa katsojia tai olla katsomatta, vaikka silmät kiinni.

Karoliina koki harjoitusprosessin alussa läsnäolominuuttiharjoituksen todella ahdistavaksi ja olonsa vaivaantuneeksi Lauran ja minun katsoessa häntä. Hän kyseli vaivaantuneesti, mitä hänen pitäisi tehdä, ja naurahteli. Myöhemmin hän kommentoi, että harjoitus oli luultavasti sen takia niin vaikea, koska tavallisesti hän on toisten katseen alla kun tanssii ja tanssiessa aina jollain tapaa naamioituu liikkeen taakse. Nyt ei ollutkaan enää mitään, minkä taakse piiloutua. Kun keväällä 2009 esitysten jälkeen kysyin kyselyssä, mitä tanssijat kokivat oppineensa harjoitusprosessin aikana, Karoliina vastasi, että hän uskaltaa nyt mennä lavalle omana itsenään.

Lauralla on teoksen alussa kohta, jossa hän kävelee valitsemaansa paikkaan lavalla ja pysähtyy seisomaan. Hänen seisoessaan yleisöllä on aikaa katsoa tanssijaa. Laura käänsi ajatuksen myös toisinpäin. Hän ajatteli selkä yleisöön päin ollessaan, että hänellä on silmät selässä, jotka näkevät yleisön. Tällöin ainoastaan tanssija ei ole katseen alla, vaan myös yleisöä katsotaan ja aistitaan.

Harjoittelimme koreografian liikemateriaaliin dynaamisia vaihteluita niillä harjoituskerroilla, kun tanssijat keskittyivät vain liikemateriaaliin. Kerran astien stimulointiharjoituskerralla käytyämme proprioseptisen aistin, kinesteettisen aistin, kuulo- ja tuntoaistin

läpi, pyysin tanssijoita tekemään saman liikekombinaation ajatellen niitä dynamiikkoja, joita aikaisemmin olimme harjoitelleet. Laura kommentoi tämän jälkeen, että kun keskittyi eri aistien tuntemuksiin, dynamiikat tulivat automaattisesti mukaan. Kun hän taas keskittyi dynamiikkoihin, tuntemukset jäivät pois. Aistihavaintoihin keskittyminen voisi tuoda tanssimiseen mukaan muitakin tanssin elementtejä, kuin vain läsnäolon.

Ensimmäisten esitysten lähestyessä tanssijat kokivat, etteivät pystyneet keskittymään kaikkiin aistimuksiin kerralla, mikä harjoitusprosessin pituuden huomioon ottaen oli erittäin ymmärrettävää. Annoin heille vapautta päättää, mihin aisteihin he halusivat keskittyä milloinkin. Haastoin heitä vaihtamaan keskittymisen kohdettaan eri harjoituskerroilla eri aisteihin. Alwin Nikolais puhuu artikkelissaan siitä, kuinka yhteen aistimukseen keskittyminen vie huomiota muilta ja näin korostaa tätä aistimusta (Nikolais, 1964). Esimerkiksi jos tanssija keskittyy kinesteettiseen aistimukseen oikeassa kädessään, kinesteettinen aistimus muualla kehossa mahdollisesti vähenee ja näin mahdollisesti katsojallekin korostuu oikean käden toiminta. Annoin näin ollen tanssijoille mahdollisuuden korostaa koreografiassa niitä kohtia, jotka he itse kokivat tärkeiksi ja oleellisiksi.

Tanssijat kokivat, että aistimuksia oli vaikeampaa havainnoida koreografian kohdissa, jotka sisälsivät baletin liikekieltä. Helpointa havainnointi oli kohdissa, joissa tanssijat olivat paikallaan. Tällöin he pystyivät täysin keskittymään pelkästään aistimuksiin. Toisin sanoen: mitä vaativampaa liikekieltä sisältävää liikemateriaalia tanssijat tanssivat, sitä vaikeampaa heidän oli havainnoida aistikanavien aistimuksia.

5 ESITYKSET

5.1 Vuoden 2009 esitykset

Teos esitettiin ensimmäistä kertaa harjoitusmielessä Kuopion Musiikkikeskuksen Valohallissa 24.2.2009. Varsinaiset work in process-esitykset olivat kevään 2009 Teoissa Kuopiossa Sotkulla maaliskuun ja huhtikuun taitteessa. Sotkulla esityksiä oli kaksi, kyseisen viikon tiistaina ja perjantaina. Syksyllä 2009 teos esitettiin Helsingissä *Ballet at Crossroads*-konferenssissa.

Mielestäni oli hyvä, että tanssijat pääsivät esittämään teosta todella keskeneräisenä Kuopion Musiikkikeskuksen Valohallissa. He saivat todellisen kokemuksen siitä, miltä tuntuu olla omana itsenään katsojien edessä, kun katsojina on paljon mahdollisesti tanssijoille vieraita henkilöitä. Valohallin esityksessä Laura koki olleensa ”*enemmän auki*” yleisön edessä kuin harjoituksissa. Hän oli esityksessä avoimempi ympäristöstä tuleville aistihavainnoille. Hän jo etukäteen päätti haastaa itseään oikeasti kohtaamaan yleisön katseellaan. Karoliinan mielestä yleisön syvä keskittyminen auttoi omaa keskittymistä. Laura pohti, että yleisön keskittymiseen olisi vaikuttanut myös hänen oma keskittymisensä koreografian alussa.

Olen Lauran kanssa samaa mieltä siitä, että esiintyjä vaikuttaa katsojien olotilaan. Tässä teoksessa ei ollutkaan loppujen lopuksi kyse vain esiintyjien läsnäolosta, vaan siitä, kuinka esiintyjien läsnäolo vaikuttaa katsojan ja esiintyjän suhteeseen niin, että vuorovaikutus esiintyjän ja katsojan välillä on suoraa ja välitöntä.

Myös Karoliina pohti yleisön ja esiintyjän suhdetta:

Esitykset ei tuntuneet varsinaisesti esityksiltä, koska mielestäni tanssijat ovat tässä teoksessa samalla viivalla yleisön kanssa. Kaikki elävät ja aistivat yhdessä meneillään olevaa hetkeä. Esitystilanne on niin rauhallinen, että jos tanssijana pystyy olemaan siinä läsnä, lavalla olemista ei tarvitse jännittää.

Karoliina Lummikko, Kyselyvastaukset 8.4.2009

Onko tanssija esiintyjä, jos hän on lavalla oma itsensä? Tämä varmaan riippuu siitä, kenen näkökulmasta asiaa tarkastelee. Jos tanssija ei koe olevansa esiintyjä, hän ei itselleen sitä ole, mutta yleisö voi silti kokea hänen esiintyvän. Kyseisessä teoksessa tanssijat ja yleisö oli erotettu toisistaan perinteisesti, tanssijat blackboxissa ja yleisö katsomossa. Yleisövalo oli kuitenkin päällä, mikä mahdollisesti hämärsi esiintyjien ja katsojien eroa.

Lukiessani kevään 2009 kyselyvastauksista tanssijoiden pohdintoja yleisön ja esiintyjän suhteesta minulle tuli mieleen läsnäolominuuttiharjoitus, jota teimme tanssijoiden kanssa teoksen harjoitteluvaiheessa. Kun teimme kyseistä harjoitusta, meitä oli paikalla kolme, kaksi tanssijaa ja koreografi. Katsojia oli kerrallaan kaksi ja yksi teki harjoitusta. Vaikka harjoitusta tekevä tanssija yhtälailla katsoi katsojia takaisin, hän koki olevansa enemmän katseen alla kuin katsojat. Jokin tekijä siis asettaa esiintyjän erityisasemaan. Tämä tekijä on kenties sopimus siitä, kuka on esiintyjä ja kuka on katsoja. Jo nämä termit viittaavat siihen, että vain toinen osapuoli katsoo. Täten katsoja on ikäänkuin turvassa, vaikka todellisuudessa hän voikin yhtälailla olla katseen alla.

Kun kyselin katsojilta kommentteja kevään 2009 Sotkulla olleiden esitysten jälkeen, monet sanoivat, että perjantain esitys oli ollut parempi kuin tiistain esitys. Laura kommentoi esitysviikkoa seuraavasti:

Tiistain esitys meni ehkä vähän huonommin kuin perjantain. Vaikka alla oli kenraaleja sun muita harjoituksia (+ valohallin demo) oli tiistaina paljon epävarmempi olo. Johtui ehkä myös siitä alkavasta flunssastani. Tosin tiistaina meni teknisesti paremmin (mikä yleensä olisi riittänyt minulle vallan mainiosti!), mutta fiilis ei ollut niin keskittynyt kuin esim. Valohallissa. Perjantaina taas tuli muutamia teknisiä virheitä, mutta oli niin mahdava fiilis tehdä, ettei se haitannut minua (kovinkaan paljon). Tuntui, että olin aidosti läsnä ja se, että sain yleisöltä katseita takaisin, teki illasta vieläkin hienomman.

Laura Poikolainen, Kyselyvastaus 6.4.2009

Kuitenkin perjantaina tanssijoista Laura oli ainut, joka tunsi itsensä todella läsnäolevaksi. Karoliinalle tiistain esitys oli ollut onnistuneempi kokemus kuin perjantai. Kysyessäni tanssijoilta, minkälaisia eroja tiistain ja perjantain esitysten välillä oli, Karoliina nosti esiin oman suorituksensa lisäksi yleisön reaktioiden erilaisuuden. Hän koki, että yleisökin on reaktioidensa kautta läsnä esitystilanteessa.

Tanssijat valmistautuivat esityksiin eri tavoin. Karoliina käytti lämmitellessään ja keskittyessään suoraan samoja harjoituksia, mitä olimme käyttäneet esityksen harjoitusprosessin aikana. Laura teki kumpanakin päivänä erilaisen lämmittelyn kuunnellen kyseisen päivän omia tarpeitaan ja soveltaen sitä kautta aistiharjoituksia tarpeidensa mukaan.

Yhteistä kummallekin esityksiin valmistautumisessa oli se, että he kokivat silloin voivansa tehdä harjoitteita rauhassa, ilman paineita onnistumisesta. Ilmeisesti esitysharjoitustilanne luo tanssijalle paineita onnistumisesta koreografin edessä, vaikka onkin kyse vain harjoittelemisesta.

Teoksen esittäminen lavalla oli Lauran mielestä hauskeempaa kuin teoksen harjoittelu. Hän yllätti itsensä sillä, kuinka uskalsi katsoa yleisöä silmiin ja hymyillä yleisölle vastaan.

5.2 Kevään 2010 esitykset

Viimeiset kaksi esitystä, joissa musiikki oli mukana, esitettiin *Valmiina!* –opinnäytetyöilloissa Kuopiossa Sotkulla helmikuussa 2010. Tanssijat harjoittelivat esitystä vain kolme kertaa ennen kenraaliharjoitusta. Tanssijoiden pyynnöstä en ottanut harjoituksiin heti mukaan musiikkia, vaan annoin tanssijoiden ensin toiveidensa mukaan keskittyä liikemateriaalin muistamiseen ja tanssitekniseen suoritukseen, sen jälkeen läsnäoloon ja vasta lopuksi musiikin kuunteluun.

Ennen helmikuun esityksiä Karoliinasta tuntui epävarmalta mennä esittämään teosta pitkän tauon jälkeen. Hän koki muistavansa liikemateriaalin, mutta tanssiteknisesti liikemateriaali tuntui haastavalta. Hän lopulta kuitenkin hyväksyi olotilansa ja valmistautui huolellisesti itse esitykseen, joka onnistui paremmin kuin ikinä, sekä Karoliinalta että Lauralta. Karoliina koki onnistuneensa sekä tanssiteknisesti, että läsnäolollisesti. Laura kommentoi pystyneensä aidosti nauttimaan olostaan lavalla Karoliinan kanssa.

Karoliinan valmistautuminen esitykseen oli tällä kertaa sosiaalisempaa. Enää hän ei mennyt takahuoneeseen itsekseen keskittymään, vaan istui yleisön seassa katsomassa esityksiä. Hän herätteli samalla aistejaan ja kuullosteli omaa oloaan. Näin hän koki pystyvänsä ” ”tutustumaan” yleisöön ja tilaan etukäteen.”. Karoliina oli nyt mielestäni

ymmärtänyt kokonaisvaltaisen läsnäolon ytimen ja antoi itsellensä luvan olla tilanteessa juuri sellainen kuin oli:

Väliajalla testasin tasapainoni ja ajattelin mielessäni, että ainoa päämääräni on olla lavalla omana itsenäni. Ajattelin että epäonnistuminen on inhimillistä ja virheet kauniita. Minun ei tarvitse olla täydellinen, enkä edes halua olla.

Karoliina Lummikko, Kyselyvastaus 13.3.2010

Rauhoittuminen ja keskittyminen onnistuivat tällä kertaa Lauralta helpommin kuin aikaisemmin, eivätkä ne tarvinneet yhtä paljon aikaa. Lisäksi väliaika ennen omaa esitystä helpotti Lauraa keskittymään.

Viimeiset kaksi esitystä erosivat jälleen toisistaan paljon. Tällä kertaa Karoliinan mielestä eron teki tanssijoiden olotila. Tanssijat olivat jälkimmäisen esityksen aikana väsyneempiä, mikä vaikutti Karoliinan mukaan esityksen tunnelmaan paljon. Toinen asia, mikä vaikutti jälkimmäiseen esitykseen paljon, oli Luran mukaan tietoisuus siitä, että esitys oli teoksen viimeinen. Haikea olotila ja tanssijoiden halu pitkittää yhdessäoloa lavalla vaikuttivat esityksen tunnelmaan ja keston.

Esitysten kesto vaihteli radikaalisti kahden viimeisen esityksen välillä: Ensimmäisellä kerralla tanssijat olivat liikemateriaalin lopussa ennen kuin musiikki loppui. Toisella kerralla musiikki loppui ensin ja tanssijat jatkoivat hiljaisuudessa loppuun. Tanssi ja musiikki eivät siis olleet millään tavalla sovitettuja yhteen, vaan ne olivat vuorovaikutuksessa keskenään kulloisenkin tilanteen mukaan.

6 MUSIIKKI

6.1 Musiikin säveltäminen ja toteuttaminen teokseen

Halusin vaikuttaa mahdollisimman vähän teokseen sävellettävään musiikkiin. Ainoat asiat, joilla vaikutin musiikin lopputulokseen, oli säveltäjän valinta ja ohjeeni, ettei musiikissa saanut olla sanoja. Muutoin annoin musiikin suhteen täysin vapaat kädet säveltäjälle.

Annoin säveltäjän nähdä teoksen yhdet harjoitukset ja yhden esityksen ennen sävellystyötä. En halunnut antaa hänelle mahdollisuutta opetella koreografiaa ulkoa ja säveltää musiikki täysin tanssin mukaiseksi. Annoin vapaat kädet myös ajan suhteen. Jos säveltäjä olisi esimerkiksi halunnut tehdä teokseen usean minuutin kestoisen prologin, hän olisi voinut sen tehdä.

Musiikki äänitettiin Kotkankallion studiossa syksyllä 2009. Muusikkoina toimivat Peter Andersson (laulu), Susanna Laukkanen (laulu), Elina Kemppainen (piano), Sami Tiainen (sähköbasso), Mikko Näränen (rummut), Jenni Räisänen (trumpetti), Antti Kasurinen (saksofoni) ja jousisoittaja, joka halusi pysyä anonyymina.

Tullessaan tähän projektiin mukaan säveltäjä oli aluksi varautunut lähtemään kokeelliselle tielle. Kuitenkin nähdessään koreografian ensimmäisen kerran hänestä tuntui, että hän pystyi parhaiten palvelemaan koreografiaa säveltämällä omilla vahvuuksilla, pakottamatta lopputulosta sen kokeellisemmaksi kuin koreografian luomat tunnetilat tekivät välttämättömäksi. Hän halusi jaksottaa teoksen neljään hyvinkin erilaiseen osaan ja kuljettaa musiikin osalta emotiota erilaisten vaiheiden kautta ja tuoda jokaiseen osaan erilaisten genrejen piirteitä.

6.2 Musiikin ja tanssin yhdistäminen

Annoin valmiin musiikin tanssijoille kuunneltavaksi tammikuussa 2010. Harjoittelimme esitystä ennen helmikuun opinnäytetyöiltoja yhteensä neljä kertaa, joista yksi oli valo-harjoitus ja yksi kenraali. Halusin, ettei tanssijoilla ollut mahdollista sovittaa tanssia musiikkiin, jotta musiikki toimisi mahdollisimman autenttisesti, samalla tavoin kuin harjoitustilanteissa käyttämäni musiikit: luomassa kokonaisuutta ja herättelemässä tanssijoiden kuuloaistia.

Kun lisäsimme sävelletyn musiikin teokseen keväällä 2010, tanssijat kokivat tanssimisen taustalla olevan äänimaailman päinvastoin kuin harjoituksissa ennen ensimmäistä esitystä: hiljaisuus tuntui luontevalta ja musiikki oudolta. He olivat täysin tottuneet hiljaisuuteen, joka aluksi tuntui ahdistavalta ja jopa häiritsevältä. Nyt teoksen tanssiminen musiikin kanssa täytyi opetella uudestaan.

Kun tanssijat alkoivat sopeutua musiikkiin uudelleen, Laura koki aluksi, että tanssi alkoi jäädä taka-alalle ja musiikki kannatella teosta. Hän kuitenkin sanoi, että tämä taisi olla harhaa. Esityksien jälkeen Laura koki, että musiikki auttoi nimenomaan katsojia. Luran sanojensa mukaan hän ei aistinut katsomossa yhtä paljon tuolissa kiemurtelua kuin ennen.

Karoliinan kokemuksen mukaan musiikki antoi liikkeelle impulsseja, mutta ei ollut kuitenkaan liian määräilevä. Hän sanoi myös, että musiikki auttoi häntä olemaan tietoisempi kuuloaistimuksistaan. Hiljaisuudessa ei ollut yhtä paljon kuuloaistille ärsykeitä.

7 LOPPUPÄÄTELMÄT JA TULOKSET

7.1 Kuinka vaikutin koreografina tanssijoiden keholliseen kokemukseen?

Onnistuin mielestäni löytämään keinoja, joilla tarjota tanssijoille käyttöön työskentelytapaa, joka korostaa tanssijan työssä aistihavaintoja ja niiden kautta kokonaisvaltaista läsnäoloa. Olen usein saanut tanssitunneilta kommenttina omasta tanssimisestani, että olen analyttinen. Nyt osa ensimmäisten esitysten katsojista esityksiä kommentoidessaan käyttivät samaa sanaa, analyttinen. Tämän pohjalta ja omien havaintojeni pohjalta olen sitä mieltä, että tanssijat saivat koreografiaa harjoitellessaan ja sitä esittäessään kiinni siitä tanssijuuden ajatuksesta, mitä hain takaa.

Tanssijat pääsivät keväällä 2009 harjoitusprosessissa ilmeisesti vasta raapaisemaan hieman pintaa syvemmältä aistihavaintojen huomioimista tanssiessa. Ensimmäisten esitysten jälkeen Laura kertoi kyselyvastauksissaan, että monet asiat olivat siinä vaiheessa vielä ”*alitajunnassa kytemässä*”.

Kevään 2010 esitysten jälkeen toisessa kyselyssä Laura sanoi, että ”*Nyt kuitenkin aistien havainnoiminen on tullut osaksi tuota biisiä ja ehkä myös jollain tasolla osaksi tekemistäni muutenkin.*” Aistihavaintojen korostaminen oli tanssijoille ennen koko prosessia todella vierasta. Yhden kevään mittainen harjoitusprosessi ei siis ollut riittävän pitkä aika tämän uuden asian sisäistämiseen. Oli enemmän kuin tarpeellista, että teosta esitettiin vielä noin vuoden päästä ensimmäisistä esityksistä. Tanssijoilla oli mahdollisuus itsenäisesti kypsyttellä oppimaansa.

Niin kuin Jaana Klevering toteaa kirjoituksessaan *Missä olen, miten olen? Missä voisin olla?* (Jyrkkä 2005, 25): ”*Kokemukseni rumiistani vaikuttaa siihen, kuinka olen suhteessa muihin ja ympäristööni.*” Jos tanssija ei ole tietoinen omasta kehostaan, sen tunteuksista ja näiden suhteesta ympäristöön, se vaikuttaa suoraan myös tanssijan ja katsojan suhteeseen. Tanssijat itsekin huomasivat tämän.

Laura totesi ryhmähaastattelussa 22.2.2009 seuraavasti: ” *Mä osaan sen kerran, sit kun mä rupeen miettiä sitä niin en osaakaan.*”. Olen itse samaa mieltä, että jos jotain asiaa ajattelee liikaa, voi mennä ajatuksissaan todella pahasti solmuun ja tehdä asian entistä monimutkaisemmaksi. Joissain harjoituksissa ohjeistinkin Lauraa päinvastaiseen suuntaan, kielsin jossain kohti ajattelemasta mitään, ettei liikkeestä tule liian kontrolloitua. Kuitenkin asioiden tiedostaminen on mielestäni tarpeellista tietystä määrin.

Otan esimerkiksi entisen piano-opettajani minulle kertoman kokemuksen omista opiskeluajoistaan. Hän oli menossa suorittamaan jotain pianonsoiton näytesyöritusta ja oli harjoitellut kyseistä tilaisuutta varten tietyn musiikkikappaleen. Kun hän meni näytesyöritustilanteeseen, hän ei muistanut, mistä sävellajista kyseinen kappale alkaa. Hän oli opetellut kappaleen ainoastaan käsiensä ja sormiensa lihasmuistiin ja koska ei tiennyt, mistä kohtaa pianosta aloittaa, hän ei pystynyt soittamaan kappaletta ollenkaan. Hän meni takaisin harjoittelemaan ja opetteli tietämäänsä kappaleen ulkoa. Hän opetteli muistamaan muun muassa sävellajit ja sointukulut. Tämän jälkeen hän oikeasti osasi kappaleen, lihasmuistissaan sekä ajatuksissaan.

Mielestäni samaa ajattelutapaa voi hyvin soveltaa tanssiin. Olen itse monta kertaa joutunut muistelemaan jokin vanha liikesarja. Usein minulle käy niin, että jos en muista, miten kyseinen liikesarja alkaa, en muista liikesarjaa ollenkaan. Kun muistan alun, lihasmuistini kertoo, miten liikesarja jatkuu. Mutta jos oikeasti opettelisin tietämäänsä liikesarjan ulkoa, suunnat, dynamiikat, mahdollisesti liikkeiden nimet, liikesarja olisi todennäköisesti helpompi palauttaa myöhemmin mieleen.

7.2 Mitä tekisin toisin?

Olisin voinut kehittää läsnöloharjoituksia enemmän itse salissa ollen, oman kehon kautta kokeillen. Nyt työskentelin lähinnä ajattelun ja järkeilyn kautta, mikä näin jälkikäteen tuntuu kaukaiselta lähestymistavalta. Tanssijat olivat koekaniineja, joilla kokeilin harjoituksia ensimmäistä kertaa.

Antaisin tanssijoille enemmän aikaa ensin tutustua puhtaasti pelkästään aisteja stimuloiviin harjoituksiin ja sitä kautta kokonaisvaltaisen läsnäolon etsimiseen ennen varsina-

sen teoksen liikemateriaalin harjoittelemista. Nyt, kun nämä kaksi prosessia toimivat yhtäaikaaisesti, tanssijoille tuli tietöähky, mikä todennäköisesti on ollut yksi väsyttävistä tekijöistä.

Tästä aiheesta olisi tullut työmäärää lisäämällä tutkielma, mikä oli alkuperäinen suunnitelmani. En kuitenkaan alkuvaiheessa osannut suhteuttaa käytännön työn määrää – harjoituksien ja koreografian suunnittelu, puvustuksen suunnittelu, musiikin käytännön toteutus, harjoitusten pitäminen, esitykset itsessään – tutkimismateriaalin analysoinnin, lähdemateriaaleihin tutustumisen ja tutkielman kirjoittamisen työmäärään. Olisin jo alusta alkaen voinut ottaa projektinäkökulman opinnäytetyöhöni, mikä olisi helpottanut kokonaisuuden hahmottamista.

7.3 Jatkotutkimusaiheita? Mitkä asiat tarvitsevat vielä tarkastelua?

Karoliina esitti seuraavan kysymyksen kyselyvastauksessaan keväällä 2009: *”Mutta jos tanssijan täytyy olotilastaan huolimatta esittää iloista roolia esityksessä, voiko hän silloin mitenkään olla kokonaisvaltaisesti läsnä kyseisessä tilanteessa? Tällaista pohdin...”* Kokeilin tanssijoiden roolissa esittämistä aavistuksen verran jo tässä teoksessa. Sisällytin teokseen kohtia, joissa tanssijat mukamas unohtivat jotain tai tekivät virheen, jonka korjasivat. Nämä tilanteet olivat etukäteen sovittuja, eli tanssijat toimivat ikäänkuin roolissa, mutta kuitenkin omana itsenään.

Kokonaisvaltaista läsnäoloa, mistä tässä raportissa olen puhunut, voi mielestäni soveltaa myös roolityöskentelyyn. Halusin omassa teoksessani tanssijoiden olevan oma itsensä poiketen baletin traditiosta, mutta aistihavaintojen tiedostaminen on mielestäni yhtäläillä mahdollista niin omana itsenä esiintyessä kuin roolin kautta esiintyessä. Olisi mielenkiintoista lähteä soveltamaan tätä ajatusta perinteiseen balettiin, jossa roolityöskentely on läsnä.

Kuten jo aikaisemmin mainitsin, olen löytänyt konkreettisia keinoja tarjota tanssijoille työkaluja aistihavaintojen korostamiseen ja niiden kautta kokonaisvaltaiseen läsnäoloon pyrkimiseen. Kuitenkaan jotkut näistä keinoista eivät suoraan sovellu esimerkiksi perinteiselle balettitunnille. Tulevaisuudessa tulen pohtimaan, kuinka soveltaa näitä työkaluja

käytännön työhön, esimerkiksi baletinopetukseen niin, että perinteinen baletinopetus ja sen tavoitteet eivät kärsi vaan ennemminkin hyötyvät.

LÄHTEET

Kirjallisuuslähteet

Jyrkkä Hannele (toimittaja), Tanssintekijät – 35 näkökulmaa koreografin työhön,

Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä 2005.

Kranowitz Carol Stock, Tahatonta tohellusta, sensorisen integraatiohäiriö lapsen arkielämässä, PS-Kustannus, 1998.

Nikolais Alwin, Basic Dance and Sensory Perception, Dance Observer, January 1964.

Minden Eliza Gaynor, The Ballet Companion, A Dancer's Guide to the Technique, Traditions, and Joys of Ballet, 2005.

Preston-Dunlop Valerie, Looking at Dances, a Choreological Perspective on Choreography, Verve Publishing, 1998.

Salosaari Paula, Multiple Embodiment in Classical Ballet, Educating the Dancer as an Agent of Change on the Cultural Evolution of Ballet, Teatterikorkeakoulu, Helsinki 2001.

Tynjälä Päivi, Oppiminen tiedon rakentamisena, Konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita, Tammer-Paino Oy, Tampere 2004.

WWW-aineisto

Jiri Kylián 28.3.2008, Sleepless (video) |WWW-dokumentti|

<http://www.youtube.com/watch?v=VDr-10wkTdg>.

LIITTEET

- Liite 1: Kyselylomake kevät 2009
- Liite 2: Kyselylomake kevät 2010

Opinnäytetyö
Pauliina Pesonen
Kyselyn kysymykset kevät 2009

Kysely

Kyselyyn vastaajat: Opinnäytetyöhön kuuluvan koreografian tanssijat Karoliina Lummikko ja Laura Poikolainen

Kysymykset:

Tunnelmia

1. Mitä kuuluu, minkälainen olo? Miltä tuntuu nyt, kun ensimmäiset esitykset ja harjoitukset ovat ohi?

Esitykset

2. Miltä viime viikon esitysten esittäminen tuntui?
3. Puhuitte (tanssijat) loppupuolen harjoituksissa rauhoittumisen tärkeydestä ennen esityksiä. Millä keinoilla keskityit ja rauhoitit itseäsi? Miltä itsensä rauhoittaminen tuntui?
4. Miten esiintyminen Sotkulla erosi Valohallissa esiintymisestä?
5. Oliko tiistain ja perjantain esityksissä eroja? Minkälaisia ja mistä ne mahdollisesti johtuivat?

Harjoitukset

6. Mitä koet oppineesi harjoitusprosessin aikana?
7. Mitä luulet, että näille asioille tapahtuu harjoitustauon aikana (ennen kevättä 2010)?
8. Kuinka omin sanoin selittäisit, mikä minun mielestäni on kokonaisvaltaista läsnäoloa?
9. Jos en olisi tehnyt koreografiaa vaan pitänyt teille workshopeja aiheesta

kokonaisvaltainen läsnäolo, olisiko työskentelysi ollut erilaista? Millä tavoin?

Tanssiminen yleensä

10. Missä asioissa haluaisit vielä kehittyä tanssijana?
11. Jos itse saisit täysin opettajista riippumatta päättää, millä tavalla harjoittelet, millä tavalla harjoittelisit? Mihin asioihin keskittyisit ja mitä asioita jättäisit sivuun, miksi?
12. Mikä tekee liikkumisestasi sinulle tanssia? Milloin koet tanssivasi?
13. Kun katsot tanssiesityksiä, mikä tekee sinulle liikkumisesta tanssia?
14. Miten kuvailisit omassa tanssimisessäsi tanssitekniikan ja ilmaisun suhdetta?

Muuta

15. Onko jotain, mitä haluaisit tässä vaiheessa sanoa minulle liittyen tähän tutkimukseen/harjoituksiin/muuhun?
16. Mitä toiveita sinulla on ajatellen vuoden 2010 harjoituksia?

Kiitos vastauksista!

Opinnäytetyö
Pauliina Pesonen
Kyselyn kysymykset kevät 2010

Kysely

Kyselyyn vastaajat: Opinnäytetyöhön kuuluvan koreografian tanssijat Karoliina Lummikko ja Laura Poikolainen

Kysymykset:

Tunnelmia

1. Mitä kuuluu, minkälainen olo?
2. Miltä tuntuu nyt, kun kaikki esitykset ovat näillä näkymin ohi?

Esitykset

1. Miltä viimeisten esitysten esittäminen tuntui?
2. Millä keinoilla keskityit ja rauhoitit itseäsi tällä kertaa? Oliko tullut muutosta viime kevääseen?
3. Miten esiintyminen musiikin kanssa erosi hiljaisuudessa esittämisestä?
4. Oliko perjantain ja lauantain esityksissä eroja? Minkälaisia ja mistä ne mahdollisesti johtuivat?

Harjoitukset

1. Kysyin viime keväänä ” Mitä luulet, että näille asioille tapahtuu harjoitustauon aikana (ennen kevättä 2010)? ”. Vastasiko silloiset ajatuksesi sitä, mitä todellisuudessa tapahtui?

Tanssiminen

1. Tunsitko tanssivasi, kun esitit koreografiaani?

Kiitos vastauksista!